

ADDICTION

L'alcool, un fléau auquel les jeunes goûtent de plus en plus tôt

En moyenne, un individu consomme son premier verre d'alcool avant l'âge de 15 ans. Un âge auquel on se préoccupe peu des dangers de sa consommation à long terme. Prévention et mesures contraignantes sont les clés pour protéger les adultes de demain.

PAULINE MARTIAL

En soirée, au restaurant, dans les commerces, dans les films, dans les publicités aussi, l'alcool est partout autour de nous. Et on y goûte de plus en plus jeune. En moyenne, le premier verre d'alcool est aujourd'hui consommé entre 12 et 14 ans. Non sans risque car on estime que 38 % des jeunes qui commencent à consommer de l'alcool avant 15 ans en seront dépendants à vie. Dans leur livre *L'alcool sans tabous*, à paraître le 11 janvier prochain, sous l'angle de la prévention et adressé aux 12-35 ans, Thomas Orban et Vincent Liévin s'inquiètent également des raisons de la consommation de cette jeunesse. « De même que les adultes, les jeunes voient souvent l'alcool comme un lubrifiant social », constate Thomas Orban, médecin généraliste et alcoologue. « Ils boivent pour être désinhibés et entrer plus facilement en contact avec les autres. Mais certains boivent aussi parce que cela ne va pas dans leur vie. Il est important de leur rappeler qu'on ne boit pas seul ou parce qu'on va mal, au risque d'utiliser l'alcool comme un psychotrope et d'entrer dans un cercle vicieux. »

Rappel aussi : il ne faut pas être alcoolique pour avoir des problèmes avec ce produit. Il n'existe pas de consommation d'alcool qui soit saine. L'alcool



ILLUSTRATION : JEAN-PHILIPPE DEMONY

WWW.JEPPY-ILLUSTRATION.COM

Outils de sensibilisation

« Satraq » pour « Sensibilisation et action transfrontalière pour une réduction de la consommation de l'alcool au quotidien » est un projet franco-belge lancé en 2020 pour développer des outils de lutte contre le mésusage des boissons alcoolisées : formations, animations, stands de sensibilisation ou campagne de communication. Ces outils sont disponibles à l'adresse : preventionsante.eu.

PA.ML

reste la drogue qui cause le plus de dégâts et il contribue à l'apparition de cancers. A titre d'exemple, le risque de cancer du sein augmente dès un verre par jour. « Avec la règle de 10 verres maximum par semaine, 2 verres par jour et au moins deux jours sans alcool, on établit ce qu'on appelle une consommation à moindre risque, pour limiter les dégâts sur la santé à long terme. Mais les conséquences au long cours parlent généralement peu aux jeunes », remarque Thomas Orban. « En revanche, lorsqu'on leur parle des risques à court terme, sur le fonctionnement de leur cerveau ou encore des comportements inadéquats sous l'emprise de l'alcool qui peuvent poser problème dans leur vie sociale, ils sont généralement plus réceptifs. C'est le cas de la violence ou du viol, par exemple. »

Pas question toutefois de résoudre les problématiques d'alcool par une interdiction. La clé reste dans la commu-

nication quant à ses mésusages. « Il y a moyen de s'amuser sans alcool, mais cela s'apprend », estime Thomas Orban. « Pour ce qui est de la sphère festive, on peut aussi ouvrir les yeux de nos jeunes quant à la manière de consommer. Boire un ou deux verres la première heure, puis un verre par heure est nettement préférable à leur tendance au "binge drinking" qui leur fait très vite perdre le contrôle en soirée. Expliquons-leur aussi ce qu'est le coma éthylique, le rôle du poids du consommateur et du fait d'avoir mangé ou non... »

Prendre ses responsabilités

Autant de mesures qui relèvent de la prévention, souvent reléguée au second plan dans nos pays. Mais cette prévention doit être accompagnée de mesures contraignantes, selon l'alcoologue : « Notre société ne fait rien pour protéger les jeunes des dangers de l'alcool et nos responsables politiques ne

prennent pas leurs responsabilités. » La communauté scientifique s'accorde pourtant aujourd'hui pour dire qu'augmenter le prix de l'alcool, réduire sa disponibilité et interdire la publicité qui lui est dédiée sont les trois conditions mises en évidence pour protéger la population. La suppression de la vente de nuit dans les stations-services, récemment établie dans le plan alcool du gouvernement ? « C'est une hypocrisie politique », juge Thomas Orban. « Le gouvernement a fait juste ce qu'il fallait pour ne rien faire. » L'alcool demeure un enjeu de santé publique de taille, surtout auprès des jeunes. Les protéger face aux dangers de sa consommation, c'est protéger les adultes de demain. Prendre le problème à bras-le-corps dès le début avant de devoir s'y attaquer lorsqu'il est solidement installé. Le changement est en marche dans les mentalités, mais pas encore assez rapide aux yeux du monde médical.

petite gazette

La météo a permis...

Plus de 7.000 oiseaux ont été équipés d'un anneau scientifique à la patte dans la réserve naturelle du Zwin à Knokke-Heist, entre le premier août et le 11 novembre. Soit un bon millier de plus qu'en 2021. Selon le parc, le temps chaud et sec y est pour quelque chose. Selon le Zwin, on a aussi observé un nombre plus important d'espèces d'oiseaux chanteurs dans d'autres stations de baguage en Belgique.

Dixit

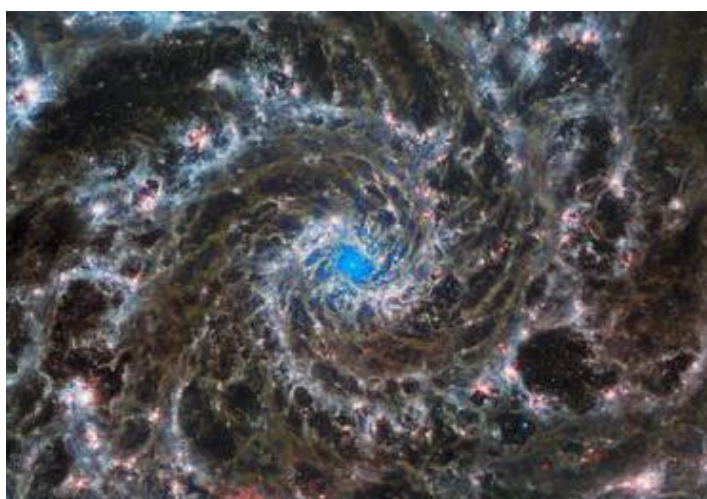
« L'inconvénient des courriels était qu'on ne pouvait les effacer qu'une fois : on ne pouvait pas le rouler en boule, les jeter par terre, sauter dessus, les déchirer en lambeaux et les brûler. »

JONATHAN FRANZEN

Le train à moitié prix

La SNCB lance ce mercredi le Winter Promo Ticket : 50 % de réduction sur un billet aller-retour à utiliser entre le 10 décembre 2022 et le 8 janvier 2023. Ce ticket a été imaginé pour celles et ceux qui souhaitent aller faire du shopping, rendre visite à leur famille et à leurs amis ou simplement partir en excursion d'un jour à l'approche ou pendant les vacances de Noël.

La SNCB souhaite ainsi attirer de nouveaux voyageurs et augmenter la part des déplacements en train. En effet, l'entreprise ferroviaire vise à augmenter le nombre de ses usagers de 30 % d'ici à 2032. A cet égard, elle compte sur une forte croissance du nombre de voyages de loisirs. BELGA.



James Webb et ses images exceptionnelles

Le télescope spatial James Webb, en place depuis l'été pour observer les débuts de l'Univers et l'atmosphère de planètes lointaines, a marqué 2022 avec des images exceptionnelles.

Depuis son installation à 1,5 million de kilomètres de la Terre, le successeur du télescope spatial Hubble, toujours en fonctionnement, éblouit déjà les astronomes avec des images d'une précision jamais atteinte. Cerise sur le gâteau, la précision de son lancement lui permet une durée de vie d'au moins 20 ans, contre un minimum garanti de dix. A la différence de Hubble qui observe l'Univers essentiellement dans le spectre visible (celui que perçoit l'œil humain), le James Webb « voit » dans l'infrarouge. Un rayonnement que tout corps, des astres aux fleurs, émet naturellement. A cette longueur d'onde, James Webb peut détecter les lieux les plus faibles de l'Univers lointain (et donc ancien), percer le voile de poussière masquant la fabrique d'étoiles dans une nébuleuse stellaire ou encore analyser avec ses spectrographes l'atmosphère d'exoplanètes. Ici le cœur de M74, appelée par les connaisseurs la galaxie du Fantôme qui, il est vrai, revient de loin – 32 millions d'années-lumière – mais n'a toutefois rien de fantomatique avec son milliard d'étoiles. (PHOTO : AFP)

Francky Vincent...

L'auteur-compositeur-interprète guadeloupéen Francky Vincent, 66 ans, connu pour ses chansons grivoises, a été nommé chevalier des Arts et des Lettres, selon un arrêté publié le 25 novembre par le ministère de la Culture. L'information, passée inaperçue, a surpris plus d'un média. L'ordre des Arts et des Lettres « est destiné à récompenser les personnes qui se sont distinguées par leurs créations artistiques ou littéraires ou par leur contribution au rayonnement des Arts et des Lettres en France et dans le monde ».

... surprenant chevalier des Arts et des Lettres

Des journalistes, des historiens, des réalisateurs et d'autres personnalités du showbiz, comme le rappeur Orelsan ou l'humoriste Régis Laspalès, font partie des 450 chevaliers des Arts et des Lettres. Au cours de sa carrière commencée en solo en 1980, Francky Vincent a interprété plus de 170 chansons, dont les tubes *Vas-y Francky, c'est bon*, *Fruit de la passion*, ou les plus corsées *Tu veux mon zizi*, *La chatte à la voisine*. On n'en dira pas plus. Il a vendu quelque 3 millions d'albums en France. 75UR7

La Scala programme...

Le choix était osé en pleine guerre entre la Russie et l'Ukraine, mais d'actualité avec une parabole sur la dictature des tsars : la Scala de Milan ouvre mercredi sa nouvelle saison avec *Boris Godounov*, un opéra controversé et audacieux de Modeste Moussorgski. L'idée de cette *Prima* (Première) avait germé il y a trois ans, bien avant la guerre : après l'invasion russe en février, des doutes ont surgi, mais la Scala a maintenu son programme, malgré les protestations du consul ukrainien à Milan, Andrii Kartysh.

... « Boris Godounov »

Si le diplomate craignait un coup de propagande pour Vladimir Poutine, le théâtre mythique est formel : « Nous ne faisons l'apologie de personne, nous jouons un opéra qui est un chef-d'œuvre de l'histoire de l'art », a déclaré son directeur. L'opéra de Moussorgski (1839-1881), inspiré du drame éponyme d'Alexandre Pouchkine, raconte la rupture entre un dirigeant autocrate et son peuple et a été censuré à plusieurs reprises sous l'Empire russe, puis l'Union soviétique. « *Boris Godounov* est un chef-d'œuvre absolu dont la modernité surprend. » AFP